Ondate di calore

cinque principi per adattarci

L'aumento delle **temperature estreme** causato dalla crisi climatica richiede misure immediate per proteggere la **salute** e il **benessere**. Ecco 5 principi:

1. Stare lontano dal caldo

- **Minimizza** le uscite e le **attività** faticose durante le **ore** più calde.
- Resta all'ombra. Le temperature percepite al sole possono essere di 10–15 °C più alte.
- Trascorri almeno 2–3 ore durante il giorno in un **luogo fresco**. Assicurati di trovare **rifugi** e luoghi dove recarti se la tua casa è troppo calda.
- Informati sulle **allerte ufficiali** per il caldo (ARPA Lombardia o ARPAE Emilia-Romagna).

2. Raffrescare la casa

- Usa l'**aria della notte** per rinfrescare la casa aprendo le finestre, chiudile al mattino.
- Spegni il maggior numero possibile di **dispositivi elettrici.**
- Usa i ventilatori elettrici solo quando le **temperature** sono **inferiori** a quelle **corporee** (37°C) e al di sotto di 40°C. A temperature superiori, i ventilatori riscaldano il corpo.
- Se usi l'aria condizionata, minimizza lo **sbalzo termico** con l’esterno e imposta il termostato a 27 °C e accendi un ventilatore elettrico: la stanza sembrerà 4 °C più fresca. Così **risparmi** fino al 70% sulla **bolletta elettrica** per il raffreddamento.

Autore: Lorenzo Barili - Agosto 2026

CC BY NC

3. Mantenere il corpo fresco e idratato

- Sostituisci i **pasti** caldi con pasti **freddi** e **leggeri,** la digestione aumenta il calore corporeo.
- Usa **abiti leggeri** e **larghi** (lino o cotone) e lenzuola leggere.
- Fai docce o bagni freschi.
- Bagna la pelle usando un **panno umido**, uno **spray** o **indumenti** leggeri **bagnati**, specialmente in punti focali come collo, polsi, piedi, petto e viso.
- Bevi acqua regolarmente (1 bicchiere d'acqua all'ora e almeno 2–3 litri al giorno).

4. Proteggere le persone più fragili

- Gli **anziani**, i **bambini piccoli**, le **donne in gravidanza**, le persone con **malattie croniche**, chi vive da solo e i **lavoratori** all'**aperto** sono i più a rischio.
- Non lasciare mai bambini, anziani, animali o persone fragili nei **veicoli parcheggiati**.
- Non coprire mai una carrozzina con tessuto asciutto, questo aumenta la temperatura all'interno. Usa un **panno sottile** e **bagnato**.
- Controlla regolarmente le **persone vulnerabili** nel tuo giro di conoscenze – soprattutto persone over 65 e chi ha problemi **cardiaci**, **polmonari** o **renali**, **disabilità**, o vive da solo.

5. Sicurezza sul luogo di lavoro

- Le persone che godono di maggiore salute sono **vulnerabili** se esposte a calore e raggi solari sotto sforzo.
- Assicurati che i **principi** sopra indicati siano rispettati anche nel tuo luogo di lavoro, riducendo l'**esposizione** ai raggi solari e al calore nelle ore più calde.
- Accertati di prendere le pause necessarie che consentano al corpo di **raffreddarsi** e **idratarsi**.
- Se gli **impianti** di **raffreddamento** sono assenti o insufficienti, utilizza un ventilatore e chiedi che vengano prese le misure necessarie per abbassare la temperatura.

Fonti: Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), Ministero della Salute.